



Gratin di finocchi al fontal e mousse di ceci con pomodorini e crostini caserecci

40 minuti

10



Fontal



Pomodorini Datterini



Panko (pangrattato giapponese)



Finocchio



Aglione



Ceci



Ciabatta



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fontal** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	629 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3237 kJ/ 774 kcal	515 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	100 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	19 g	3 g
Proteine (g)	37 g	6 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Tagliare le verdure

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e tagliateli a fette di circa 2 cm.
- Incidete la buccia dei **pomodorini** con un coltello.
- Eliminate la crosta e tagliate il **fontal** a tocchetti piccoli.



Preparare la mousse di ceci

- Eliminate l'aglio e frullate i **ceci** con il loro fondo di cottura e con 1 cucchiaio d'**olio** per persona, fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di sale.
- Tagliate il **pane** a fette diagonali, conditelo con **olio**, **sale** e tostatelo in padella per 5-6 minuti. In alternativa, tostatelo in un tostapane.



Infornare le verdure

- Disponete i **finocchi** e i **pomodori** in una pirofila dai bordi alti. Conditeli con un generoso filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Spolverizzateli con il **panko**, poi disponete sopra i tocchetti di **fontal** e cuocete in forno caldo per 30-35 minuti.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti. Unite i **ceci**, **sale**, **pepe** e 100 ml d'acqua (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete la **crema di ceci** nei piatti.
- Aggiungete i **finocchi** e i **pomodori** gratinati e accompagnate con il **pane** tostato.

Buon Appetito!